

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ,
ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ В
ПЕРИОД ПОГОТОВКИ К ЕГЭ**

**ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ**


ТАЖУТДИНОВА ГУЛЖАН ШЕЙХОВНА

Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ и ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;**
- высокий уровень организации деятельности;**
- высокая и устойчивая работоспособность;**
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;**
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;**
- сформированность внутреннего плана действий.**

Обучение учащихся навыкам саморегуляции проводится в процессе групповых консультаций, на классных часах и тренингах по вопросам снятия психоэмоционального напряжения и т.д.

ПРИЧИНАМИ ВОЛНЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МОГУТ СЛУЖИТЬ:

- сомнения в полноте и прочности знаний;**
 - сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;**
 - психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;**
 - стресс в незнакомой ситуации;**
 - стресс из-за ответственности перед родителями и школой.**
- 

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ ВЫПУСКНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Советы учителям:


- помним о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения;**
- такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.**
- основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ;**
- психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.**

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: (КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ)

успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- **не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;**
- **не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;**
- **обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;**
- **помогите детям распределить темы подготовки по дням;**
- **ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов;**
- **во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит**

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: (КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ)

- ✓ подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
 - ✓ контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
 - ✓ обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;
 - ✓ накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
 - ✓ не критикуйте ребенка после экзамена;
 - ✓ помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.
- 

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши;**
- Хорошие знания, собранность, уверенность в собственных силах — вот составляющие успеха на экзамене;**
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;**
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;**
- Четко определи - что именно сегодня будешь изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы;**
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет;**
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку;**
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге;**
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий;**
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание);**
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.**

Накануне экзамена

Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности;

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

при себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении), две гелевые черные ручки и воду.

ТАКТИКА УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- **Сосредоточься!**

Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!**

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- **Пропускай!**

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!**

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай!**

Думай только о текущем задании, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. И если у тебя не получилось одно задание, это не означает, что не получится другое. Забудь о неудачах

- **Исключай!**

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

- **Запланируй два круга!**

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- **Проверь!**

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- **Угадывай!**

Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Успехов на экзаменах!

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ПРАВИЛО № 1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН.

ПРАВИЛО № 2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

ПРАВИЛО № 3. ДЕЛАЙ, ЧТО ДОЛЖЕН, И БУДЬ, ЧТО БУДЕТ.

ПРАВИЛО № 4. ДУМАЙ О ЗАДАНИИ, А НЕ ОБ ОЦЕНКЕ.

ПРАВИЛО № 5. ПОДДЕРЖИВАЙ СЕБЯ, ОСОБЕННО В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.

ПРАВИЛО № 6. СТРЕСС - НОРМА ЖИЗНИ. ГЛАВНОЕ - НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ТРЕТЬЕЙ ФАЗЫ (ДИСТРЕСС).

ПРАВИЛО № 7. НАЙДИ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ И ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ (ВЫБОР ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ТИПА ЗАДАНИЯ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА).